

「绿色生活」

香草生活，

恋上

有香气的日常



「日」松井孝 编著

宋天涛 译



香草生活

恋上

有香气的日常

〔日〕松井孝编著

宋天涛译

Sodate te tanoshimu chisana Herbs tachi
Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd. 2015
Originally Published in Japan by Shufunotomo Co.,Ltd.
Through EYA Beijing Representative Office
Simplified Chinese translation rights © China Machine Press.

This title is published in China by China Machine Press with license from Shufunotomo Co.,Ltd. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Shufunotomo Co., Ltd.授权机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-2390号。

图书在版编目（CIP）数据

香草生活，恋上有香气的日常 / （日）松井孝编著；
宋天涛译. — 北京：机械工业出版社，2016.11

书名原文：Enjoy your life with herbs

ISBN 978-7-111-54867-6

I. ①香… II. ①松… ②宋… III. ①香料植物-栽培技术
IV. ①S573

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第222713号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 孟 幻 责任编辑：孟 幻

封面设计：吕凤英 责任校对：宋文涛

责任印制：李 洋

北京中科印刷有限公司印刷

2017年1月第1版·第1次印刷

145mm × 210mm · 4印张 · 113千字

标准书号：ISBN 978-7-111-54867-6

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com



Part

1

欣赏、 利用香草

10 享用香草茶

- 新鲜香草泡出的香草茶
- 干香草泡出的香草茶
- 激情一夏！香草茶碰碰凉
- 按功效分类 香草推荐

20 香草醋与香草油

- 用于制作香草醋和香草油的香草
- 香草醋制成的西式泡菜
- 利用香草油增添风味
- 丰富多样的香草油
- 香草油沙拉调料

32 新鲜香草制成的香草黄油

34 香草葡萄酒、香草啤酒、 利口酒

- 品味香草葡萄酒
- 透心凉的香草啤酒
- 香草利口酒

40 香草浴

- 暖身浴盐
- 清香四溢的手工香皂

46 香草香囊（香袋）

48 香草手工艺品

- 迷迭香花环

50 时尚香草蜡烛

52 香草料理、香草甜点

- 用于炖菜的香料束
- 新鲜罗勒热那亚风味调味酱
- 芝麻菜沙拉
- 香草嫩叶
- 民族风味菜肴必不可少的香草、芫荽
- 薄荷冰淇淋和薄荷冰沙

64 盆栽、花圃、花坛

Part 2

培育香草的好方法

68 容易培育的香草

- 在小花盆里也能茁壮生长的香草
- 香草混栽
- 种植在庭院里，不需耗费精力管理的香草

72 准备物品

- 花盆或花木箱
- 香草花土
- 铁锹、剪刀、喷壶等
- 肥料

74 从秧苗开始培育

- 购买秧苗
- 秧苗的移植

76 从种子开始培育

- 购买种子和播种时期
- 播种方法
- 定植

84 香草的管理要点

- 花盆、花木箱的放置地方
- 浇水
- 肥料
- 夏季管理
- 冬季管理
- 移栽、芽插、实生苗等

92 收获和保存

- 在需要时收获
- 一次性收获保存
- 干燥保存
- 其他保存方法
- 种子的收获和保存

Part 3

55 种人气香草

100 适合家庭培育的 41 种香草

- | | |
|--------------|---------|
| • 意大利香芹 | • 罗勒 |
| • 橄榄 | • 蔷薇 |
| • 牛至 | • 海索草 |
| • 洋甘菊 | • 小白菊 |
| • 猫薄荷 | • 茴香 |
| • 葛缕子 | • 月桂 |
| • 香石竹 | • 南美天芥菜 |
| • 矢车菊 | • 金盏花 |
| • 芫荽 | • 琉璃苣 |
| • 番红花 | • 墨角兰 |
| • 香蒲 | • 欧锦葵 |
| • 甜菊 | • 美国薄荷 |
| • 鼠尾草（普通鼠尾草） | • 薄荷 |
| • 天竺葵 | • 薰衣草 |
| • 酸模 | • 芝麻菜 |
| • 百里香 | • 柠檬草 |
| • 龙蒿 | • 柠檬马鞭草 |
| • 雪维菜 | • 香蜂花 |
| • 虾夷葱 | • 迷迭香 |
| • 茼蒿 | • 野草莓 |
| • 旱金莲 | |

124 14 种其他香草

- | | |
|--------|---------|
| • 蕃拉芦荟 | • 西洋蒲公英 |
| • 大蒜 | • 肉豆蔻 |
| • 公丁香 | • 啤酒花 |
| • 刺山柑 | • 蕺菜 |
| • 艳山姜 | • 芸香 |
| • 姜 | • 波叶大黄 |
| • 鱼腥草 | • 洛神葵 |

香草生活

恋上

有香气的日常

〔日〕松井孝编著

宋天涛译

Sodate te tanoshimu chisana Herbs tachi
Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd. 2015
Originally Published in Japan by Shufunotomo Co.,Ltd.
Through EYA Beijing Representative Office
Simplified Chinese translation rights © China Machine Press.

This title is published in China by China Machine Press with license from Shufunotomo Co.,Ltd. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Shufunotomo Co., Ltd.授权机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-2390号。

图书在版编目（CIP）数据

香草生活，恋上有香气的日常 / （日）松井孝编著；
宋天涛译. — 北京：机械工业出版社，2016.11

书名原文：Enjoy your life with herbs

ISBN 978-7-111-54867-6

I. ①香… II. ①松… ②宋… III. ①香料植物-栽培技术
IV. ①S573

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第222713号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 孟 幻 责任编辑：孟 幻

封面设计：吕凤英 责任校对：宋文涛

责任印制：李 洋

北京中科印刷有限公司印刷

2017年1月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·4印张·113千字

标准书号：ISBN 978-7-111-54867-6

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com





有香草陪伴的生活

香草*那沁人心脾的清香，
可以令你身心放松。
香草不仅有娇花绿叶供人欣赏，
还可以用在生活的各个方面，
比如制成香草茶、香草酒、百花香、浴盐等。
试着在阳台、窗边、庭院等地方种植小小的香草，
恣意享受丰富多彩的草本生活吧。

*香草自古以来就被作为药品（民间用药）、食品、饮品、香料、染料等。其虽功效颇佳，但有时需要节制使用。为慎重起见，以下人群使用时请咨询医师。

- 正在患病的人
- 孕妇、哺乳期妇女
- 婴幼儿
- 属于过敏体质的人
- 患有高血压等宿疾的人



香草的魅力与享用方法

1. 香草茶

新鲜香草或是干香草可以制成浓郁飘香的香草茶。冷热皆宜。

2. 栽培香草

小小的绿芽十分娇嫩可爱。播下种子、培育秧苗，来种植一株香草吧。

3. 香草料理

香草可以提升料理的美味。推荐香草醋、香草油。

4. 香草 DIY

手工制作香草蜡烛、香草皂。让四周飘荡着沁人心脾的幽香。

5. 呼吸香气

收获的新鲜香草经干燥处理变成干香草，再制成百花香或香囊，尽情呼吸香草的芬芳。

6. 欣赏娇花

有许多香草会开出可爱的花朵，既淡雅又清新，令人心生愉悦。



Part

1

欣赏、
利用香草

10 享用香草茶

- 新鲜香草泡出的香草茶
- 干香草泡出的香草茶
- 激情一夏！香草茶碰碰凉
- 按功效分类 香草推荐

20 香草醋与香草油

- 用于制作香草醋和香草油的香草
- 香草醋制成的西式泡菜
- 利用香草油增添风味
- 丰富多样的香草油
- 香草油沙拉调料

32 新鲜香草制成的香草黄油

34 香草葡萄酒、香草啤酒、
利口酒

- 品味香草葡萄酒
- 透心凉的香草啤酒
- 香草利口酒

40 香草浴

- 暖身浴盐
- 清香四溢的手工香皂

46 香草香囊（香袋）

48 香草手工艺品

- 迷迭香花环

50 时尚香草蜡烛

52 香草料理、香草甜点

- 用于炖菜的香料束
- 新鲜罗勒热那亚风味调味酱
- 芝麻菜沙拉
- 香草嫩叶
- 民族风味菜肴必不可少的香草、芫荽
- 薄荷冰淇淋和薄荷冰沙

64 盆栽、花圃、花坛

Part 2

培育香草的好方法

68 容易培育的香草

- 在小花盆里也能茁壮生长的香草
- 香草混栽
- 种植在庭院里，不需耗费精力管理的香草

72 准备物品

- 花盆或花木箱
- 香草花土
- 铁锹、剪刀、喷壶等
- 肥料

74 从秧苗开始培育

- 购买秧苗
- 秧苗的移植

76 从种子开始培育

- 购买种子和播种时期
- 播种方法
- 定植

84 香草的管理要点

- 花盆、花木箱的放置地方
- 浇水
- 肥料
- 夏季管理
- 冬季管理
- 移栽、芽插、实生苗等

92 收获和保存

- 在需要时收获
- 一次性收获保存
- 干燥保存
- 其他保存方法
- 种子的收获和保存

Part 3

55 种人气香草

100 适合家庭培育的 41 种香草

- | | |
|--------------|---------|
| • 意大利香芹 | • 罗勒 |
| • 橄榄 | • 蔷薇 |
| • 牛至 | • 海索草 |
| • 洋甘菊 | • 小白菊 |
| • 猫薄荷 | • 茴香 |
| • 葛缕子 | • 月桂 |
| • 香石竹 | • 南美天芥菜 |
| • 矢车菊 | • 金盏花 |
| • 芫荽 | • 琉璃苣 |
| • 番红花 | • 墨角兰 |
| • 香蒲 | • 欧锦葵 |
| • 甜菊 | • 美国薄荷 |
| • 鼠尾草（普通鼠尾草） | • 薄荷 |
| • 天竺葵 | • 薰衣草 |
| • 酸模 | • 芝麻菜 |
| • 百里香 | • 柠檬草 |
| • 龙蒿 | • 柠檬马鞭草 |
| • 雪维菜 | • 香蜂花 |
| • 虾夷葱 | • 迷迭香 |
| • 莳萝 | • 野草莓 |
| • 旱金莲 | |

124 14 种其他香草

- | | |
|--------|---------|
| • 蕃拉芦荟 | • 西洋蒲公英 |
| • 大蒜 | • 肉豆蔻 |
| • 公丁香 | • 啤酒花 |
| • 刺山柑 | • 蕺菜 |
| • 艳山姜 | • 芸香 |
| • 姜 | • 波叶大黄 |
| • 鱼腥草 | • 洛神葵 |



Part 1

欣赏、利用香草

香草茶、烹饪、浴盐、手工艺品等，本章将为您介绍香草的百变魅力。根据个人喜好，恣意享受多彩的香草生活吧。





清新香气，放松身心。
多重功效，令人期待！

享用香草茶

郁郁葱葱的香草生机勃勃。单是望一下、触摸一下，感觉身心都能被治愈，想不想制成香草茶优雅地品味一下呢？活力将浸润身体的各个部位，使身心舒适。制作方法极其简单。新鲜香草虽为最佳，但可谓奢侈，而干香草能随时还原变绿，使您身心愉悦。





体味香草香气最普遍的方法就是泡香草茶。把所选香草放入茶壶，只需倒入热水，便能满屋飘香。薄荷、洋甘菊等香草即便只用 1 种，也能轻松泡出清香的香草茶；2~3 种香草互相组合，泡出的香草茶会更加馨香馥郁。冷热皆宜，享用方式随心而变。觉得仅用香草有些单一的人可以搭配红茶或果汁饮用。

香草原本作为药草使用，而现在人们知道了香草还具有多重功效，如美肌等。巧妙组合，就能发挥出各种功效。想要放松，想要舒缓疲惫，想要暖身时，选择香草来调适自己的心情和身体状况吧。详情请参照 18 页的“按功效分类香草推荐”。

选用的香草可以是新鲜的，也可以是干的。可以利用自己培育出的香草搭配市面上销售的干香草，轻松享用各种香气。

● 准备物品

- 茶壶
- 茶杯
- 各种香草（新鲜、干制品）
- 开水



牛至



古龙薄荷



干香草



柠檬草



新鲜香草泡出的 香草茶

只有亲自培育香草的人才能享用到的新鲜香草茶，是使用大量刚采摘的新鲜香草泡制而成的，香气浓郁，富含维生素。时令香草相互组合，品尝美味的香草茶吧。

新鲜香草茶的泡法

- 1 把香草放入茶壶，
倒入开水。

How to make hot tea
with fresh herbs



- 2 闷 3~5 分钟，最好罩上
外罩，防止冷却。



- 3 倒入茶杯里，漂 1 片
叶子在上面。

